


# Наш клуб “Затишок” на телеканалі “Інтер”

10 жовтня 2011 р. до Міжнародного Дня психічного здоров'я телеканал «Інтер» показав сюжет, присвячений діяльності на базі ЦСПР жіночого клубу «Затишок» (голова – Антоніна Мартиненко). Членкині цього клубу представили журналістам весь спектр напрямків своєї діяльності. Жіночки продемонстрували свої роботи, заспівали пісень, пригостили журналістів смачними наїдками. Окрему увагу було приділено Клавдії Чверткій – сценаристу, головному режисеру, художньому керівникові клубу. Директор ЦСПР Ангеліна Лахтадир розповіла про збільшення кількості клієнтів Центру та про те, що по соціально-психологічну допомогу щороку звертається все більше людей. 

Відео можна переглянути [тут](#). Далі – текстовий варіант сюжету:

Сьогодні медики радять не нервувати і залишатись урівноваженими. У світі відзначають День психічного здоров'я. Під постійним наглядом психіатрів – в Україні приблизно мільйон людей. Щороку близько ста тисяч – уперше звертаються до фахівців. Як зберегти душевний спокій і не потрапити в тенета гальмівної сорочки? Рецепти від психічних розладів – слухали наші кореспонденти.

*– Вишивати, гаптувати, шити, прати, малювати.*

Сьогодні вона керує хором, організовує виступи і свята. Хто б міг подумати, що сімдесяти восьмирічна Клавдія Іванівна нещодавно пережила депресію і близько року майже не виходила з дому.

**Клавдія Чвертка, учасниця клубу у центрі реабілітації:**

*– Главное – это чувство востребованности. Вот когда мы подготовим программу – и на тебя люди смотрят такими горящими и понимающими глазами, тебе хочется еще жить, что-то делать, что-то создавать.*

Клуб, який відвідує Клавдія Іванівна, – на базі Києво-Святошинського центру соціально-психологічної реабілітації населення. Щороку до нього звертається все більше людей, – розповідає директор центру, Ангеліна Лахтадир.

**Ангеліна Лахтадир, директор Києво-Святошинського центру соціально-психологічної реабілітації:**

*– Ви розумієте, якщо взяти 2009 рік, 2010 рік, 2011, то з кожним роком кількість відвідувачів все збільшується і збільшується. Зараз я бачу, що в наш центр звертаються люди різних поколінь: приходять сім'ями; приходять батьки; приходять молодь, що цікаво; приходять люди старшого покоління.*

Якщо минулоріч до психологів центру звернулося майже дванадцять тисяч людей, то за дев'ять місяців цього року – вже близько десяти. Саме спілкування у таких центрах лікарі називають основним рецептом від психічних розладів.

**Станіслав Костюченко, лікар-психіатр:**

*– Очень важную роль играет, когда человек в зрелом возрасте усваивает какую-то новую информацию, занимается какой-то новой для себя деятельностью, изучает иностранные языки, например, осваивает новую специальность.*

Розповсюджена думка, що, скажімо, шоколад та бобові допомагають подолати стрес, науково не підтверджена, – каже Станіслав Костюченко. Натомість, позитивні емоції – шлях до психічного здоров'я.